Mijn Beknopte Behandelingsplan voor Kanker

Introductie

In de eerste maanden heb ik een *gepersonaliseerd* dieet gevolgd dat mijn behandelaar heeft opgesteld. Ik kan dit dieet apart van dit document sturen. Na ongeveer vijf maanden ben ik ervan afgeweken en heb ik geëxperimenteerd met een wat uitgebreider en flexibeler patroon, wat uiteindelijk zeer succesvol bleek te zijn. Hieronder volgt een samenvatting van wat te vinden is in mijn boek *'Healing Beyond Cancer'*. Ik raad je ten zeerste aan om dat gratis boek grondig door te nemen.

Dieetplan

1. Gebalanceerde Voeding:

- **Fruit en Groenten:** Focus op biologische, onbewerkte fruit en groenten. Inclusief een verscheidenheid aan kleuren om een breed spectrum van voedingsstoffen te garanderen. Voorbeelden: bessen, bladgroenten, wortels, tomaten, komkommers, sinaasappels, mandarijnen, bananen, wilde perzikken en avocado's.
- **Volkoren Granen:** Integreer volkoren granen zoals quinoa, bruine rijst, gerst en havermout in je dagelijkse routine. Deze granen bieden essentiële voedingsstoffen en energie. Bovendien kom je ook er goed van aan. De meeste ervan zul je wel eerst moeten weken alvorens je ze kan eten.
- **Gezonde Vetten:** Opname van gezonde vetten uit bronnen zoals avocado's, noten, zaden (vooral lijnzaad en chiazaad) en olijfolie. Deze vetten ondersteunen het lichaam op een voortreffelijke wijze.
- **Eiwitten:** Prioriteit voor hoogwaardige eiwitten. Inclusief biologisch, grasgevoerd vlees (indien mogelijk), scharrelkip, wilde vis en plantaardige eiwitten zoals peulvruchten en *oranje* linzen (blijf weg van de bruine variant).
- **Zuivel:** Kies voor *ongepasteuriseerde* zuivelproducten indien beschikbaar. Deze zijn gemakkelijker te verteren en voedzamer. Beperk bewerkte zuivel, want die zijn laag in voedingswaarde en kankerverwekkend.
- **Gefermenteerde Voeding:** Inclusief kefir, zuurkool, kimchi en yoghurt om de darmgezondheid te ondersteunen en het lichaam te versterken.

2. Hydratatie:
- **Water**: Drink de hele dag door gezuiverd water om gehydrateerd te blijven. Er is geen vast aantal glazen water wat je dient te drinken.
- **Kruidenthee**: Voeg kruidentheeën zoals groene thee, kamille en hibiscus toe, die antioxidatieve en ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Er zijn zelfs studies die suggereren dat groene thee kan helpen tegen kanker.

Supplementen en Kruiden

1. Kruiden:
- **Kurkuma**: Bevat curcumine, die ontstekingsremmende en kankerbestrijdende eigenschappen heeft. Neem dagelijks 1-2 gram in met zwarte peper om de opname te verbeteren. Op Amazon kun je ook het in de vorm van een capsule kopen.
- **Knoflook** (*Allium sativum*): Bekend om zijn kankerbestrijdende eigenschappen. Voeg rauwe of licht gekookte knoflook toe aan maaltijden. Je kan het ook mixen met een lepel honing. Voor meer info, zie mijn boek.
- **Amla** (*Indiase kruisbes*): Rijk aan antioxidanten en zoveel meer.
Neem als supplement of in poedervorm.
- **Ashwagandha** (*Withania somnifera*): Helpt stress te verminderen en ondersteunt de algehele gezondheid. Neem 2x 300-500 mg per dag in.

2. Volledige “Voedingssupplementen”:
- **Spirulina en Chlorella**: Deze algen zijn rijk aan voedingsstoffen en ondersteunen de detoxificatie. Neem dagelijks 3-4 gram in.
- **Zwarte Komijn Olie** (*Nigella sativa/Ḥabbatu-s-Sawdāʾ*): Bekend om zijn geneeskrachtige eigenschappen, neem dagelijks 2500 mg.
- **Graviola** (*Zuurdop*): Mijn favoriet. Potentiële kankerbestrijdende eigenschappen, neem als extract of thee.

3. Hydratatie “Supplementen”:
- **Kokoswater**: Natuurlijke bron van elektrolyten, drink regelmatig.
- **Himalayazout/Zeezout**: Voeg een snufje toe aan water om de elektrolytenbalans te helpen behouden.

Traditionele Geneespraktijken

1. Cupping Therapie (Ḥijāmah):

- Voer cupping uit om de detoxificatie te bevorderen en de bloedsomloop te verbeteren. Plan sessies om de 4 weken, afhankelijk van de tolerantie.

2. Gebed en Ruqyah:

- Neem dagelijks deel aan gebeden (vrijwillige en verplichte) en reciteer specifieke verzen, smeekbedes en hoofdstukken voor genezing en bescherming, zoals *Sūrah al-Fātiḥah* (1), *Āyah al-Kursī* (2:255) en *Sūrah al-Falaq* (113) en *Sūrah an-Nās* (114).

Levensstijl en Emotioneel Welzijn

1. Lichamelijke Activiteit:

- **Fitness Light:** Doe regelmatige, simpele oefeningen zoals wandelen, push-ups, squats, horse stance of stretchen. Streef naar minstens 30 minuten activiteit op de meeste dagen.
- **Trampoline**: Overweeg rebounden (licht stuiteren op een trampoline) om de lymfatische drainage te ondersteunen en de algehele vitaliteit te verbeteren.

2. Stressmanagement:

- **Goede "Mindfulness":** Implementeer smeekbedes, gebeden, gedenkingen van Allāh en ademhalingsoefeningen om stress te verminderen.
- **Socialiseren:** Neem deel aan leuke activiteiten en hobby's om de stemming en het emotionele welzijn te verbeteren.

3. Gemeenschap en Ondersteuning:

- Bouw een ondersteunend netwerk van familie en vrienden op.
- Zoek emotionele en spirituele steun bij betrouwbare bronnen.

Mijn Dagelijkse Routine

Ochtend:

- Begin met een grote kom vers fruit (komkommers, dadels, mango's, bananen, sinaasappels, appels, nectarine, abrikoos, kiwi's etc.).
- Neem een eetlepel biologische bijenpollen en biologische honing.
- Eet een kleine kom havermout gemengd met kaneel en rozijnen.
- Consumeer 100 gram zelfgeroosterde amandelen bestrooid met zeezout.

Middag:
- Lunch met volle granen (couscous, bruine/basmati rijst, gierst, quinoa, boekweit, gerst), zoete aardappelen, een verscheidenheid aan groenten en *Ḥabbatu-s-Sawdāʾ* (zwarte komijnzaad).
- Voeg af en toe kleine porties biologisch, grasgevoerd vlees toe.

Avond:
- Eet zelfgebakken zuurdesembrood gedoopt in olijfolie met olijven, cherrytomaten en scharreleieren.
- Overweeg knoflook met honing te consumeren, te beginnen met één teentje en geleidelijk te verhogen naar drie.

Hydratatie:
- Drink de hele dag door gezuiverd water.
- Voeg kruidenthee zoals groene thee en hibiscus thee toe.
– Ik dronk ook een liter zelfgemaakt wortelsap, bereid met een halve citroen, 3 tot 4 wortels, een klein stukje gember en veel water. Ik heb het ook even in de koelkast laten staan om het lekker koel te serveren, hoewel dat slechts een persoonlijke voorkeur is.

Tot slot

Dit behandelplan integreert dieetveranderingen, traditionele geneespraktijken en levensstijl aanpassingen om de natuurlijke genezingsprocessen van het lichaam te ondersteunen. De focus ligt op het voeden van het lichaam met voedingsrijke voedingsmiddelen, het ondersteunen van detoxificatie en het verminderen van stress, terwijl een sterke spirituele basis wordt behouden door gebed en *Ruqyah*. Door de oorzaken van ziekte aan te pakken en het algehele welzijn te bevorderen, streeft deze effectieve aanpak ernaar de levenskwaliteit van de patiënt te verbeteren en zijn hersteltraject te ondersteunen. *Wa Billāhi Tawfīq (En bij Allāh ligt het succes).*

Jaouad Yakhlef
Tanger, Marokko

Vrijdag 6 *al-Muḥarram* 1446H — 12 juli 2024